Taşova Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyetisyen Uzmanı Deniz Işık "Günlük en az 10 bardak su içmemiz Gerekir”

Taşova Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyetisyen Uzmanı Deniz Işık, "Havaların ısınmasıyla vücuttan su ve mineral kayıpları hızla artmakta, bu su ve mineralleri tekrar vücudumuza geri kazandırmalıyız. Günlük en az 10 bardak su içerek ve mevsim sebze ve meyvelerinden tüketerek su kaybımızı karşılamaya yardımcı olabiliriz. Gün içerisine düzenli bir şekilde dağıtılmış 3 ana ve 3 ara öğünle aç kalmadan sıvı alımınızı da gün içerisine düzenli bir şekilde yayarak beslenmek önemli. Her ana öğünde mevsim sebzelerinden yapılmış bir salata tüketmek hem vitamin mineral takviyesi olması açısından hem de sıvı almak açısından önemlidir. Tatlı tüketimine dikkat etmek, şerbetli tatlılar yerine hafif meyveli veya sütlü tatlılardan tüketmek daha akılcı olacaktır. Sıvı olarak başta su daha sonrasında meyve suları, limonata, ayran, süt ve özellikle mineral açığımızı kapatması konusunda bize yardımcı olacak maden suyu tüketebiliriz. Mevsim meyvelerinden karpuz, kavun halkımız tarafından bolca tüketilen meyveler, bu meyveleri ara öğünlerde tüketmekte hiçbir sakınca yoktur ama ana öğünleri bu meyvelerle geçiştirmek doğru değildir. Bu gibi meyveleri tüketirken miktarlarına da özellikle dikkat etmek gerekir çünkü meyvelerinde kendine has bir kalorisi vardır, özellikle kilo vermek isteyen kişiler miktarlarına daha da dikkat etmelidirler. Yaz aylarında güneş ışınlarından yararlanarak D Vitamini elde etmek istiyorsak kalsiyum içeriği yüksek olan süt yoğurt, ayran, cacık tüketmemiz gerekir. Hipertansiyon, şeker hastalığı, kalp hastalığı vb. kronik rahatsızlıkları olan kişilerin beslenmelerine özellikle dikkat etmeleri, günün sıcaklığı en yüksek seviyede olan 11:00 ile 17:00 saat arasında zorunlu olmadıkça dışarı çıkmamaları, çıkıyorlar ise mutlaka açık renk elbiseler ve şapka giyerek yanlarına su almaları ve bolca tüketmeleri gerekmektedir” dedi.

Taşova Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyetisyen Uzmanı Deniz Işık